BTW MANUEL FRANçAIS:Layout 1 08/09/11 13:25 Page1

Bun & Thigh Wave™

2 semaines Express pour tonifier SES fesses !

Manuel de l'utilisateur

Félicitations cher camarade fitness !

Soyez prêt à dire "AU REVOIR" à votre sarong et « bonjour » à votre nouveau bikini ! Je vous félicite pour votre sage décision d'investir pour votre forme avec l'équipement innovant Bun & Thigh Wave™. Je suis ravie de vous avoir enfin permis d'atteindre vos objectifs fitness avec ce moyen facile et amusant pour redessiner des hanches, des fesses et des cuisses sexy. Les bienfaits étonnants du Bun & Thigh Wave™ vous aident à perdre du poids et à vous sentir mieux dans votre corps- tout cela car vous êtes capable de raffermir et de tonifier votre corps tout entier tout en faisant un entrainement cardio !
C'est facile et amusant de pouvoir s'entrainer avec le système bun & Thigh Wave™ tout en réduisant les bourrelets disgracieux de la partie inférieure de votre corps. Et vous pouvez également renforcer votre ceinture abdominale ! N'oubliez pas d'entraîner la partie supérieure de votre corps, vous pouvez aussi le faire avec nos bandes de résistance amovibles !

Jennifer Nicole Lee

Merci,

Jennifer Nicole Lee
Coach fitness international
Egérie de la marque
Bun & Thigh Wave™

TABLE DES MATIÈRES

Etiquette d'avertissement **4**
Instructions de sécurité Importantes **5**
Liste des pièces **10**
Instructions de montage **11**
Garantie limitée d'un an **14**
Manuel d'utilisation du compteur **16**
Séances d'entrainements supplémentaires sur DVD **17**

Fitness Brands, Inc.
©2011 **Fitness Brands, Inc.** Tous droits réservés.

Bun & Thigh Wave™ est une marque déposée par Fitness Brand, Inc. 2 semaines Express pour tonifier ses fesses ! TM est une marque enregistrée par Fitness Brand, Inc.

Aucun élément du présent livret ne peut être produit ou utilisé sous quelque forme que ce soit ou par quelque moyen que ce soit, électronique, mécanique ou autre, sans l'autorisation expresse écrite du détenteur de ces droits.

Les étiquettes d'avertissement suivantes sont apposées sur votre appareil Bun & Thigh Wave™. Veuillez les lire attentivement avant d'utiliser cet appareil.

⚠ ATTENTION

Veuillez lire toutes les mises en garde et instructions avant toute utilisation.

Tenez les enfants à l'écart de l'appareil. Supervisez tout adolescent utilisant cet appareil.

Veuillez consulter votre médecin avant d'utiliser cet appareil et de commencer une séance d'entrainement. N'utilisez pas le Bun & Thigh Wave™ si vous êtes enceinte ou si vous souffrez d'une maladie du cœur, d'hypertension ou d'une autre affection médicale grave ou si vous avez eu une opération du cœur.

N'utilisez pas le Bun & Thigh Wave™ si vous avez eu une opération du genou, si vous souffrez d'une arthrite ou d'autres problèmes articulaires.

Veuillez inspecter votre appareil avant chaque utilisation pour vous assurer qu'il est en bon état de fonctionnement. Maintenez votre équilibre lors du montage/démontage et utilisation de l appareil.

Tenez les autres personnes ou les animaux à l'écart de l'appareil durant son utilisation sinon les roues pourraient rouler sur leurs pieds ou sur une partie de leur corps et causer des blessures graves.

Le poids maximum de l'utilisateur ne doit pas excéder 113kg

Assurez-vous que le rangement de cet appareil ne cause pas un risque de trébucher.

Remettez l'étiquette si elle est endommagée, illisible, ou enlevée.

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES *suite*

⚠ ATTENTION

Conditions générales de sécurité :

1. Veuillez lire toutes les étiquettes d'avertissements apposées sur votre appareil Bun & Thigh Wave™.
2. Lisez et respectez toutes les instructions d'utilisation, de mise en garde et d'entretien fournies dans ce manuel d'utilisateur avant d'assembler ou d'utiliser cet appareil. Le non respect de ces instructions peut entraîner des blessures graves.
3. Avant d'utiliser cet appareil et de commencer l'entrainement, n'oubliez pas de consulter votre médecin pour vous assurer que vous êtes en état de pratiquer des exercices avec cet équipement. Les instructions présentées ici ne sont pas destinées à remplacer des conseils médicaux.
4. Le Bun & Thigh Wave™ a été conçu pour l'utilisation domestique seulement et ne doit pas être utilisé dans un cadre professionnel.
5. Utilisez le Bun & Thigh Wave™ seulement comme il est indiqué et démontré dans ce manuel et dans le DVD d'instructions.

⚠ ATTENTION

Avant et Durant l'Assemblage :

1. Enlevez le Bun & Thigh Wave™ de la boîte et vérifiez qu'il n'y ait pas de dommages dû au transport. Si le produit est endommagé de quelque manière que ce soit, ne l'utilisez pas.
2. Veuillez suivre les instructions et vous assurer que tous les composants sont sécurisés et serrés comme indiqué.

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES *suite*

⚠ ATTENTION

Avant et pendant l'utilisation :

1. Il est important d'inspecter régulièrement votre appareil avant chaque utilisation. Abstenez vous d'utiliser cet appareil s'il semble être endommagé ou inutilisable. Serrez ou remplacez tout composant desserré ou usé avant toute utilisation.
2. N'utilisez pas le Bun & Thigh Wave™ si vous êtes enceinte ou si vous souffrez d'une maladie du cœur, d'hypertension, d'autres conditions médicales sérieuses ou si vous avez subi une opération du cœur. Consultez votre médecin avant d'utiliser votre appareil Bun & Thigh Wave™.
3. N'utilisez pas le Bun & Thigh Wave™ si vous avez eu une opération du genou, si vous souffrez d'une arthrite ou d'autres problème articulaire .
4. Ne portez pas de vêtements amples ni de bijoux lâches lorsque vous utilisez le Bun & Thigh Wave™. Tenez votre corps, vos cheveux et vos vêtements loin des pièces mobiles.
5. Ne vous exercez jamais pieds nus ou en chaussettes. Portez des chaussures d'entrainement appropriées avec des semelles antidérapantes.
6. Installez le Bun & Thigh Wave™ sur une surface plane, sur une zone ouverte, sans meubles ou autres objets qui pourraient vous gêner pendant l'exercice.
7. Evitez de placer le Bun & Thigh Wave™ sur les surfaces lisses, glissantes, ou rugueuses qui pourraient endommager cet appareil.
8. Faites preuve de prudence et maintenez votre équilibre lors du montage, de l'utilisation et du démontage du Bun & Thigh Wave™.
9. Si à tout moment pendant l'exercice vous ressentez des vertiges, des faiblesses ou éprouvez une douleur, arrêtez et consultez votre médecin.

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES *suite*

⚠ ATTENTION

10. Le Bun & Thigh Wave™ vous aide à effectuer un mouvement d'un côté à l'autre que votre corps ou vos muscles n'ont pas l'habitude d'effectuer seuls. Si vous sentez une douleur ou une oppression dans le bas du dos, arrêter d'utiliser cet équipement immédiatement. Une séance d'entraînement incorrecte ou excessive peut entraîner des blessures.
11. Vous devez être très prudent lors de l'utilisation des bandes de résistances. Un étirement excessif ou un relâchement incontrôlé peuvent provoquer de graves blessures aux parties du corps non protégées, en particulier les yeux. Si les crochets ou les bandes montrent des signes d'usure, ne l'utilisez PAS !
12. Tenez les enfants à l'écart de l'appareil. Si vous utilisez cet appareil en présence d'enfants, la surveillance par une troisième personne doit être fournie.
13. Tenez les autres personnes et les animaux éloignés du Bun & Thigh Wave™ durant l'utilisation car les roues pourraient rouler sur leurs pieds ou sur une partie de leur corps et causer des blessures graves.
14. N'oubliez pas de vous échauffer. Marchez et sautillez sur place pendant 1-2 minutes pour préparer votre corps à la séance d'exercices.
15. Ne soyez pas trop rapide quand vous vous balancez d'un côté à l'autre sur votre Bun & Thigh Wave™. Si la machine bouge trop quand vous êtes dessus, c'est parce que vous allez trop rapidement d'un côté à l'autre. Utilisez un mouvement fluide et régulier lors de l'exécution de chaque exercice.
16. N'excédez pas la limite de poids maximale de 113 kg. L'excès de la limite de poids autorisée risque de causer des dommages à l'équipement et de graves blessures à l'utilisateur.
17. Le Bun & Thigh Wave™ doit être utilisé par une personne à la fois.

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES *suite*

⚠ ATTENTION

Utilisation des bandes de résistance (en option) :

1. Utilisez les bandes de résistance uniquement avec le Bun & Thigh Wave™ comme indiqué. Ne pas étirer ou attacher les bandes de résistance à tout autre produit, équipement ou surface.
2. Utiliser les bandes de résistance avec précaution. Un relâchement mal contrôlé peut causer des blessures graves aux parties du corps non protégées et en particulier les yeux. Ne pas étirer et fixer les bandes de résistance aux poignées du guidon lors de l'utilisation de l'appareil ou lors de son rangement.
3. Pour empêcher le desserrement des bandes de résistance pendant l'utilisation, assurez-vous que les crochets sont sécurisés. Un étirement excessif peut entraîner un desserrement du crochet entraînant un relâchement incontrôlé soudain.
4. Ne pas laisser la bande de résistance s'enrouler autour du point d'ancrage ou tout autre élément car cela peut potentiellement libérer le crochet lorsque la bande est tirée.
5. Ne pas poser la bande de résistance à côté de la base de l'appareil car elle peut se faire écraser lors de l'entraînement et être endommagée.
6. Inspecter les bandes de résistance et les crochets avant chaque utilisation. Ne pas utiliser les bandes usées ou effilochées ou celles avec des crochets endommagés.
7. Tenir hors de portée des enfants.

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES *suite*

⚠ ATTENTION

Rangement, entretien et maintenance :

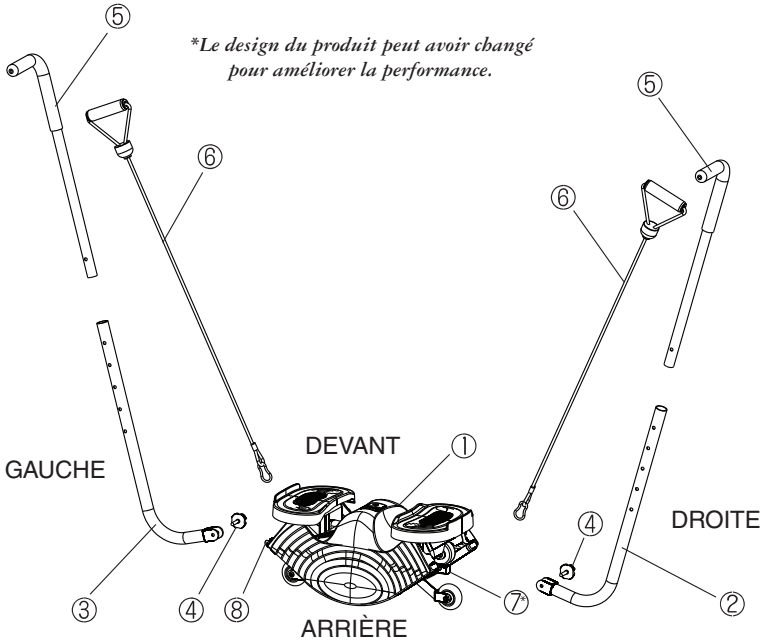
1. Avant chaque utilisation, inspectez votre machine pour vérifier s'il n'y a pas de composants desserrés et les resserrer si nécessaire.
2. Vérifiez régulièrement tous les écrous, boulons, vis et le cadre pour être sûr qu'ils sont bien serrés et n'ont pas souffert de l'usure à long terme ce qui pourrait endommager l'appareil. Si des pièces sont endommagées, N'UTILISEZ pas l'appareil jusqu'à ce qu'elles soient remplacées.
3. Vaporiser la surface en plastique avec un produit nettoyant non abrasif pour enlever la poussière, la sueur et les marques de votre appareil après chaque utilisation.
4. Si quelques éléments de votre Bun & Thigh Wave™, dont les étiquettes d'avertissement, semblent être endommagés, veuillez contacter le service après-vente.
5. Après chaque utilisation, rangez votre Bun & Thigh Wave™ dans un lieu frais et sec.
6. Assurez-vous de bien ranger le Bun & Thigh Wave™ pour éviter les risques de trébucher
7. Tenir hors de portée des enfants.

Fitness Brands, Inc., Direct Entertainment Media Group, Inc et tout autre distributeur ou revendeur décline toute responsabilité pour des dommages corporels ou aux biens survenant à la suite ou par le biais d'une mauvaise utilisation de ce produit. Nous ne recommandons pas l'utilisation de ce produit pour les femmes enceintes ou toute personne souffrant d'un problème médical préexistant.

LISTE DES PIÈCES

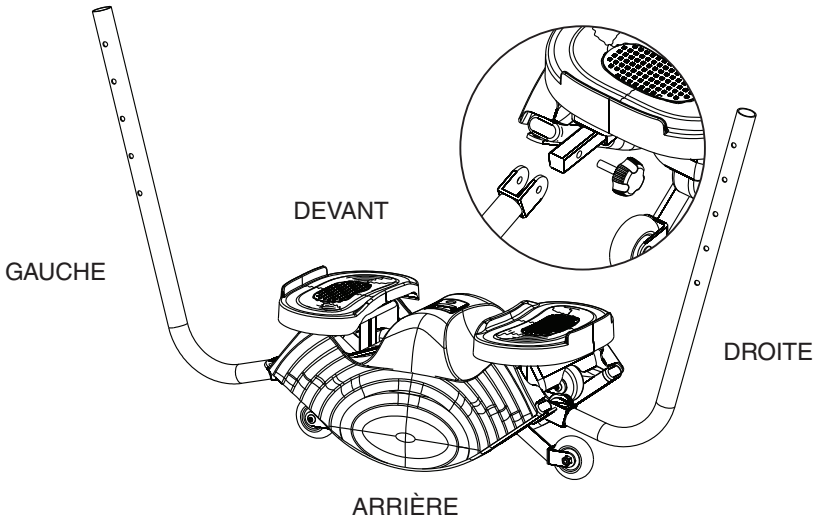
Diagram#	Nom des pièces	Quantité
1	BASE PRINCIPALE DU BUN & THIGH WAVE™	1
2	Tube rond coudé (base de la poignée gauche)	1
3	Tube rond coudé (base de la poignée droite)	1
4	Goupille (pour le tube coudé)	2
5	Guidon	2
6	Bande de résistance (option)	2

**Le design du produit peut avoir changé pour améliorer la performance.*



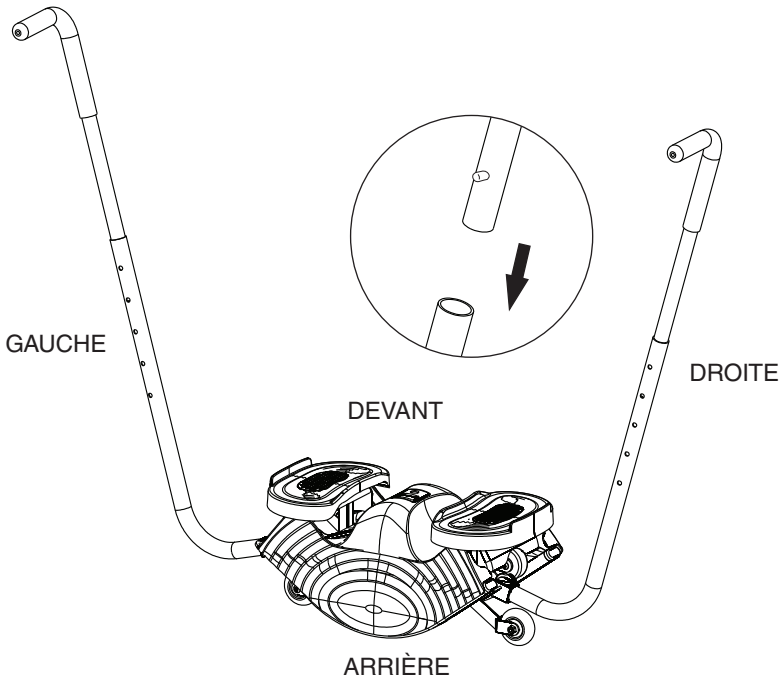
INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Etape 1 :
Relier le tube gauche (2) à votre appareil Bun & Thigh Wave™ à la base (1) en utilisant la goupille (4).
Assurez-vous que la goupille soit connectée au devant du cadre de la base, comme le montre la photo suivante. Suivez la même procédure pour relier le tube droite (3) à la base de votre Bun & Thigh Wave™.



INSTRUCTIONS DE MONTAGE *suite*

Etape 2 :
Appuyez sur le bouton du guidon (5) et insérez le guidon dans les tubes rond coudés (2 et 3). Le guidon doit être orienté vers l'arrière du Bun & Thigh Wave™ comme le montre la photo ci-dessous. Maintenant votre appareil Bun & Thigh Wave™ est prêt pour être utilisé.

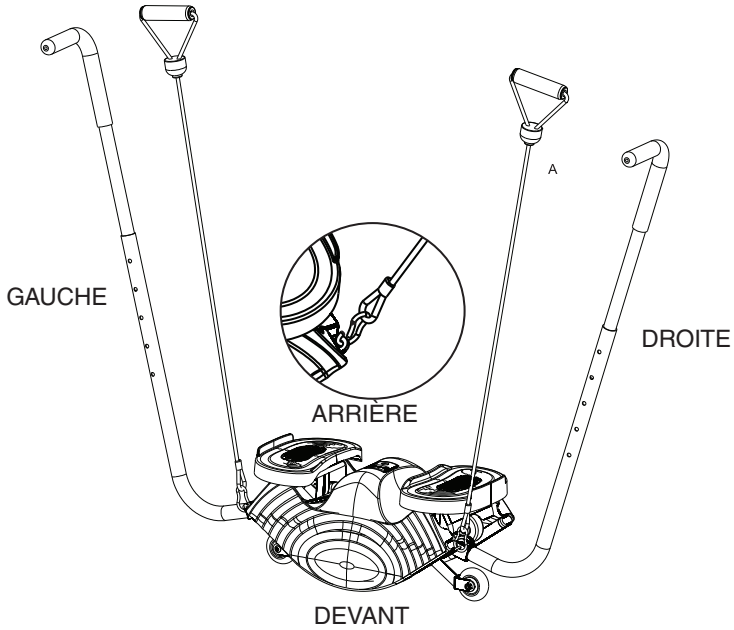


INSTRUCTIONS DE MONTAGE *suite*

Etape 3 :

Montage des bandes optionnelles

Si vous souhaitez avoir un entraînement corporel plus difficile et intense, enlevez le guidon entier, en incluant les tubes ronds accoudés des deux côtés. Installez les bandes de résistances (6) en accrochant les bandes aux crochets sur le cadre de base. Assurez-vous que les crochets soient parfaitement fixés.



ATTENTION

1. Un relâchement mal contrôlé de la corde de résistance sous tension peut provoquer des blessures graves pour les parties du corps non protégées, en particulier les yeux. Utilisez attentivement les bandes de résistance.
2. Lire les informations de sécurité supplémentaires associées à l'utilisation de la bande de résistance dans les «Instructions de sécurité importantes"
3. Tenir hors de portée des enfants.

GARANTIE LIMITÉE D'UN AN

Le garant offre une garantie de votre Bun & Thigh Wave™ contre les défauts de matériaux et de fabrication. De plus, il remplacera, à son gré, tout Bun & Thigh Wave™ défectueux qu'on lui renvoie. Cette garantie est en vigueur pour une période d'un an à partir de la date d'achat initial et n'est valide que conformément aux conditions exposées ci-dessous :

1. Cette garantie limitée d'un an est la seule garantie écrite et formelle donnée par le garant. Toutes les garanties implicites portant sur le produit (notamment les garanties implicites de qualité marchande ou d'aptitudes à un emploi particulier) sont limitées dans la durée de la présente garantie.

2. L'usure normale n'est pas couverte par cette garantie. Cette garantie s'applique uniquement à une utilisation domestique et devient nulle si le produit est utilisé à des fins professionnelles, commerciales et institutionnelles.

3. La présente garantie s'applique uniquement au premier acheteur et n'est pas transmissible. De plus, la preuve d'achat doit être fournie. Cette garantie est nulle si le produit a fait l'objet d'un accident, d'une utilisation abusive, d'un entretien ou une réparation inadéquate, d'une modification non autorisée, ou d'une utilisation allant à l'encontre des instructions d'accompagnement ou si le produit a été utilisé par une personne pesant plus de 113 kg.

GARANTIE LIMITÉE D'UN AN *suite*

4. La réparation où le remplacement du produit(ou si la réparation ou le remplacement sont impossible, un remboursement du prix d'achat) sont le recours du consommateur en vertu de cette garantie. Le garant ne doit pas être tenu responsable des dommages accessoires ou consécutifs associés à la violation ou de toute garantie implicite de ce produit.

MANUEL D'UTILISATION DU COMPTEUR BUN & THIGH WAVE™

Fonctions principales :

1. Temps d'exercice: il se met en marche quand l'exercice commence; il s'éteint automatiquement s'il n'y a plus de signal durant 4 secondes, et un signal "STOP" apparaît sur l'écran. Le décompte commence à nouveau lorsque l'exercice commence : 0:00-99:59.
2. Mesure des mouvements. Série : 0~9999
3. Fréquence: il compte automatiquement les mouvements moyens. Série 0~999 mouvements/min
4. Dépense énergétique: il consomme 1 calorie tous les 7 mouvements. Série 0~999 calories. Les décimales apparaissent quand il y a moins de 1000 calories.

Auto Power Off: Il s'éteint automatiquement lorsqu'on s'arrête ou après avoir appuyé sur le bouton. Les données seront enregistrées avant qu'il s'éteigne.

Auto Switch Display: Sous le mode "AUTO SCAN", les données changent toutes les 6 secondes

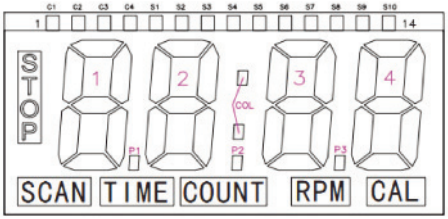
(TEMPS) => (COMPTE)=>(MOUV/MIN)=>(CAL), puis répétez

Button Switch Display: Quand vous appuyez sur "MODE", les données changent comme ci-dessous :

(TEMPS) (COMPTE) (MOUV/MIN) (CAL) AUTO SCAN

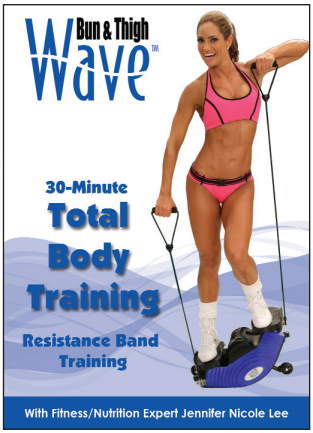
Data Clear: Appuyez sur "MODE" pendant 3 secondes ou appuyez sur "RESET" pour effacer les données.

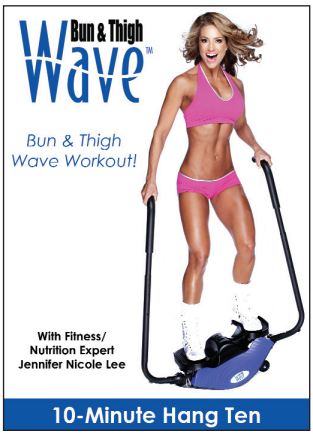
Auto Stop: un signal "STOP" apparait après 4 secondes sans exercices.

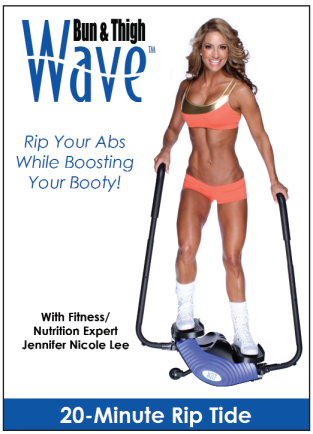


SÉANCES D'ENTRAINEMENTS SUPPLÉMENTAIRES SUR DVD

Les DVD indispensables Bun & Thigh Wave™ sont disponibles sur www.bestoftv.fr






Bun & Thigh Wave™
Rip Your Abs While Boosting Your Booty!
With Fitness/ Nutrition Expert Jennifer Nicole Lee
20-Minute Rip Tide

D'autres DVD d'entrainement et mises à niveau de produits sont disponibles sur ***www.bestoftv.fr***

Importé et distribué par : RAF INVENTIONS

28 Chemin de Gerocourt
Parc d'Activité du Coudrier
F-95650 Boissy l'Aillerie
FRANCE

Service client : **sav@bestoftv.fr**
Site internet : **www.bestoftv.fr**